



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS DA**  
**LANCHEIRA DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR NO DF**

**Thainá Silva Leão**  
**Prof. Me. Paloma Popov Custódio Garcia**

**Brasília, 2018**

## RESUMO

A mídia possui grande poder de influência sobre os indivíduos, buscando alcançar a venda dos produtos exposto por ela, seja por meio da televisão, propagandas, outdoor ou mensagens de marketing. As propagandas apresentadas sobre os alimentos abordam conteúdos que chamam a atenção do público utilizando recursos como cores, formas, ideias de praticidade e desenhos para atingir o público infantil. O estudo foi do tipo descritivo e intervencional com métodos qualitativos e quantitativos com o objetivo de analisar a influência da mídia na escolha dos alimentos das lancheiras das crianças na idade escolar no DF. Na metodologia foi realizado visitas para o intuito de observar os alimentos que compõe as lancheiras das crianças. Para a coleta de dados foi utilizado além da observação dos lanches, uma dinâmica que foi aplicada para obter o conhecimento das crianças sobre uma alimentação adequada e saudável. O resultado obtido e apresentado por meio de tabelas mostrou que em geral as crianças possuem uma alimentação parcialmente adequada, demonstrando que a mídia possui poder de influência sobre as escolhas dos alimentos das lancheiras das crianças.

**Palavras-chave:** Infantil, Alimentação, Escola, Marketing.

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação infantil saudável e adequada é importante devido ao fato de ser um meio de prevenir algumas patologias como a obesidade, anemia, desnutrição, cárie dentária e por proporcionar benefícios à saúde (RAMOS et al., 2012). O estímulo para que esta alimentação seja introduzida no cardápio de uma criança que possui maus hábitos ao se alimentar, optando sempre por alimentos incorretos, deverá partir do meio social em que a mesma convive, incluindo a sala de aula (SANTANA, 2008).

A boa alimentação infantil e a qualidade nutricional das lancheiras pode evitar doenças crônicas ao longo da vida, aumentar e oferecer uma ótima qualidade de vida, quando os alimentos que compõe as lancheiras são alimentos considerados saudáveis, tal como frutas, sucos, biscoitos integrais, bolos caseiros, pães e sanduiches naturais. Estes são alimentos com baixo teor de açúcar, sódio e lipídio, respeitando o valor energético recomendado para a faixa etária de crianças na idade escolar (GODOY et al., 2013).

A propaganda é um meio de marketing para alcançar a venda do produto, a qual tem utilizado recursos persuasivos para conquistar a atenção do público infantil. Estes meios utilizados são de diversas maneiras que podem chamar a atenção da criança, tal como colocar outra criança para apresentar a propaganda, oferecer brinde, utilizar personagens infantis, apresentação com cores vivas e alegres dentre outros recursos que oferecem para as crianças uma concepção inadequada do que seja um alimento saudável (ALMEIDA et al., 2002). As propagandas de alimentos podem ser consideradas um dos importantes fatores capazes de influenciar hábitos e preferências do consumidor, principalmente do consumidor infantil (SANTOS, 2010).

A influência que a mídia visa atingir ao vender um produto é usar de artifícios o universo lúdico da criança, com é a presença de personagem, brincadeiras, animações que estimulam a imaginação da criança, podendo assim influenciar na formação dos hábitos alimentares. A indústria de alimentos direciona grande parte das propagandas de produtos alimentícios ao público infantil pelo poder de compra que as crianças representam, levando a uma geração com hábitos de consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, sódio, açúcar e ingredientes artificiais que podem trazer diversos malefícios à saúde e com isso deixando de consumir os alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes e verduras (SANTANA, et al; 2015).

Segundo o mesmo autor, devido ao fato de que o público infantil é o mais vulnerável aos apelos promocionais, a propaganda e a publicidade, pode-se concluir que a promoção de alimentos possui poder de influência nas escolhas dos alimentos que compõe as lancheiras escolares. Sendo notório o crescimento na promoção de alimentos industrializados e bebidas prontas nos supermercados, influenciando negativamente a dieta e o estado de saúde das crianças (SANTANA, et al. 2015).

Os alimentos industrializados e ultraprocessados exposto pela mídia, tais como guloseimas, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, pizza, batata frita, sucos artificiais, alimentos ricos em gorduras e açúcares, apresentam o consumo relativamente alto devido a alguns fatores relacionados ao gosto, preço, praticidade e a falta de tempo (BENTO, 2015). Nunes (2007) afirma em seu estudo que o hábito de consumir guloseimas e alimentos ultraprocessados é cada vez mais frequente entre as crianças brasileiras, sendo apontada como escolha das próprias. Pois o estudo aponta fatos de que as crianças têm consumido esses alimentos com maior frequência devido ao baixo custo e fácil acesso, onde maioria delas preferem gastar o seu dinheiro com alimentos.

A falta de alimentos *in natura* e minimamente processados não é um resultado esperado pois Rodrigues e Fiates (2012) em seu estudo afirma que o consumo de produtos *in natura* é realizado pelo público infantil nas escolas. O estudo relata que crianças disseram gostar de frutas e consumi-las habitualmente, em suas diversas formas de consumo como exemplo em sucos, saladas de frutas e *in natura*. Em relação aos legumes e verduras, as crianças afirmaram gostar desses alimentos, porém o consumo é inferior comparado ao das frutas, pois os legumes e verduras são consumidas usualmente. Este fato pode ser justificado devido ao sabor adocicado que as frutas contêm, fazendo com que há preferencias por elas e do que por legumes e verduras (WIND, 2005).

## **2. OBJETIVO**

### **Objetivo primário**

Analisar a influência da mídia na escolha dos alimentos da lancheira das crianças na idade escolar em uma cidade satélite do DF.

### **Objetivo secundário**

- ✓ Relatar como a mídia consegue influenciar nas escolhas dos alimentos das lancheiras das crianças na fase escolar;
- ✓ Descrever sobre o consumo de alimentos industrializados e processados por crianças.
- ✓ Identificar a falta de alimentos in natura e minimamente processados nas lancheiras das crianças.

### 3. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi realizado em uma escola particular, localizada em uma cidade satélite do Distrito Federal, no qual crianças/alunos com a faixa etária de 6 a 9 anos de idade foram observadas no horário da realização do lanche escolar. A metodologia de pesquisa qualitativa e quantitativa, acompanhou o estudo descritivo (ARAGÃO, 2011), em que o método quantitativo expôs resultados que foram quantificados por meio de coletas de dados sem instrumentos formais e de uma maneira organizada, com o objetivo de analisar a quantidade de crianças/alunos que sofrem a influência da mídia e consomem alimentos expostos por ela. Quanto ao método qualitativo, este apresentou resultados que expôs o motivo pelo qual elas consomem tais alimentos, pois não trabalhou com dados e sim com a razão pela qual essas escolhas dos alimentos são feitas.

Projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, com a situação do CAAE 85854318.3.0000.0023. As crianças selecionadas para a realização deste estudo foram classificadas de acordo com a idade, não importando o gênero e/ou a raça. Precisam estar matriculados na escola particular localizada em uma cidade satélite do DF onde o estudo foi realizado. Tinham entre 6 a 9 anos de idade e os pais e/ou responsáveis estavam cientes e de acordo com a realização do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). A pesquisa teve em média o tempo de duração aproximado a dois meses, e no intervalo desse período foi realizado visitas em dias aleatórios no decorrer das semanas para serem analisados os alimentos contidos nas lancheiras. Inicialmente foi feita a seleção da amostra da população que contribuiu para os estudos, ou seja, as crianças da escola particular localizada no Distrito Federal, em que essa seleção foi feita com baseamento na faixa etária de 6 a 9 anos de idade, com a permissão dos pais e/ou responsáveis, o consentimento das crianças em querer participar da pesquisa e avaliação com os critérios de inclusão e exclusão.

Após conclusão da seleção da amostra, foi obtido o real resultado do público selecionando, a quantidade de alunos, a faixa de idade e o gênero. Aconteceram visitas na escola para poder observar as lancheiras e os alimentos contidos nelas e observar a frequência do consumo de tais alimentos. Foi realizado uma dinâmica de um jogo chamado “Alimento certo” (APÊNDICE B) para entender o motivo pelo qual

as crianças gostam, preferem ou consomem tais alimentos, se essas escolhas sofreram influência da mídia.

A coleta de dados foi realizada com base nas respostas obtidas pelos resultados após a dinâmica. A dinâmica que foi aplicada sobre o jogo “Alimento certo” foi elaborada com imagens referentes aos alimentos saudáveis, como frutas, sucos naturais, lanche com ingredientes minimamente processados e aos alimentos que a mídia expõe, como alimentos industrializados e ultraprocessados, ricos em conservantes, óleos, gordura, açúcar e sódio (salgadinhos de pacote, refrigerantes, sucos industrializados, bolos artificiais, sorvetes e outros), onde as crianças tiveram que circular os alimentos que elas acreditam que faz bem à saúde, buscando entender o motivo pelo qual ocorre a preferência de tais alimentos, se está relacionado à propaganda exposta pela mídia que expõe cores e animações para atrair o público, ou se é devido ao sabor, ou até mesmo pela praticidade de obter tal alimento.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 são apresentados os dados de caracterização sobre os alimentos que as crianças/alunos julgam ser saudáveis, ou seja, faz bem à saúde, e que elas gostam de comer. Esses dados foram recolhidos por meio de uma dinâmica, onde as crianças receberam imagens de diversos alimentos, no qual eles poderiam circular os mesmo que acreditavam ser saudáveis. Para ilustração da Tabela abaixo participaram da dinâmica 26 alunos.

**Tabela 1** – Porcentagem de alimentos considerados saudáveis, 2018.

<b>Alimentos</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>1º Bala</b>	69%
<b>2º Batata</b>	61%
<b>3º Frango</b>	61%
<b>4º Couve-flor</b>	53%
<b>5º Melancia</b>	53%
<b>6º Banana</b>	53%

<b>7º Tomate</b>	53%
<b>8º Sorvete</b>	53%
<b>9º Salgadinho de pacote</b>	53%
<b>10º Uva</b>	46%
<b>11º Mamão</b>	30%
<b>12º Queijo</b>	23%
<b>13º Carne</b>	15%
<b>14º Peixe</b>	15%
<b>15º Danone</b>	15%
<b>16º Rosca doce</b>	3%

Em uma avaliação realizada por Santos et al (2012) obteve conclusões de que 85% das propagandas exibidas pela mídia em relação a produtos alimentícios, anunciavam produtos contendo açúcares, óleos e gorduras, alimentos estes que não são saudáveis, como os salgadinhos, lanches, refrigerantes, batatas fritas, sorvetes, chocolates e balas. Para os autores não foi identificado nenhum comercial abordando o consumo de frutas e hortaliças.

Porém o que pôde ser concluído com base nos resultados após a dinâmica é que a mídia não obteve tanta influência sobre as escolhas na alimentação das crianças, ou seja, a maioria das crianças participantes da dinâmica possui conhecimento básico do que são os alimentos saudáveis para serem consumidos, conforme se verifica na Tabela 1. Cabe ressaltar que apesar dos alimentos 1º, 8º e 9º serem ultraprocessados, nota-se que a grande maioria considerados saudáveis foram as frutas e verduras citadas.

Com base nas visitas realizadas na referida escola, verificando a alimentação das crianças e os alimentos que compõe as lancheiras escolares, foi constatado que grande parte dos alunos participantes não possui hábito de alimentação saudável, conforme se verifica na Tabela 2, citada abaixo.

A Tabela 2 aponta a classificação dos lanches em saudáveis, parcialmente saudáveis e não saudáveis, indicando que são parcialmente saudáveis e saudáveis, o que representa um dado positivo, pois será mais fácil incentivar as modificações para tornar a composição dos lanches mais saudáveis.



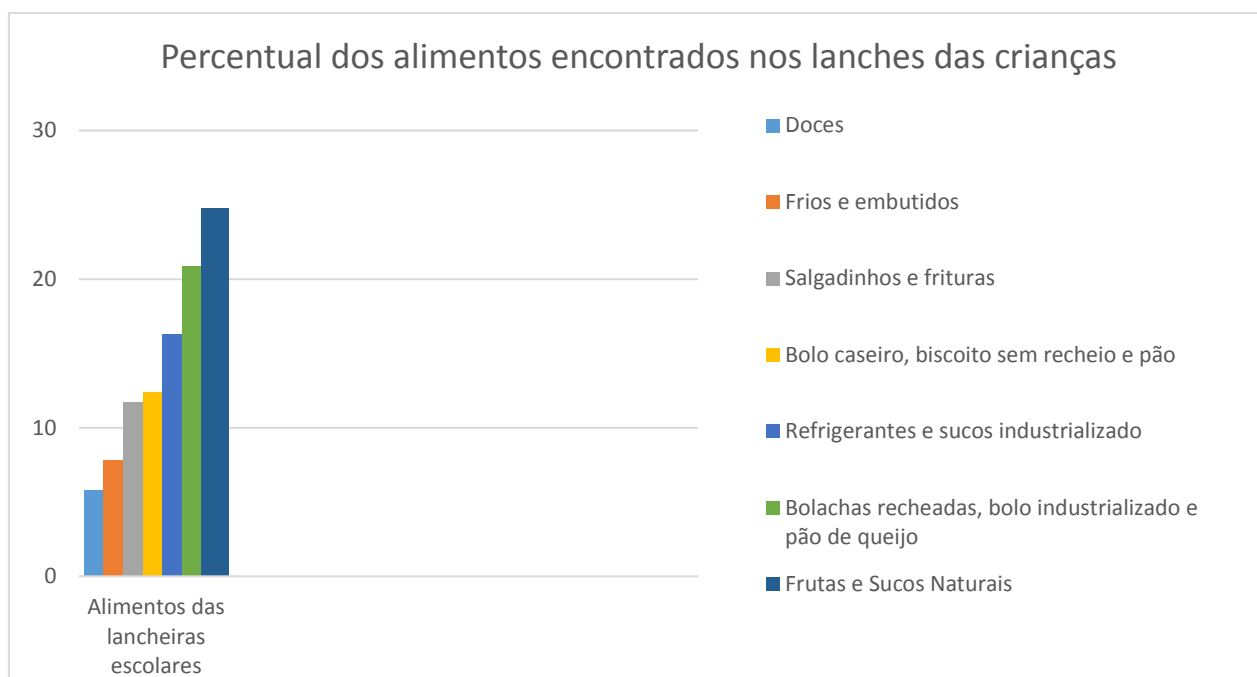
Os lanches das crianças relacionados como saudáveis apresentavam frutas, sucos naturais, biscoitos sem recheios e integrais, bolos caseiros e pães. Nos lanches parcialmente saudáveis foram encontrados os alimentos citados anteriormente, mas no mesmo lanche tinha bolos industrializados, biscoitos recheados, embutidos como o presunto e a mortadela, salgadinhos de pacote, chocolate e pão de queijo. Já nos lanches não saudáveis foram observados salgadinhos de pacotes, doces, refrigerantes, biscoitos recheados e bolos industrializados, sem a presença de nenhum alimento saudável na composição do lanche trazido de casa.

**Tabela 2** - Distribuição, em percentual, dos lanches em saudáveis, parcialmente saudáveis e não saudáveis.

<b>Lanches escolares</b>	<b>Número</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Saudáveis</b>	28	29%
<b>Parcialmente saudáveis</b>	54	65%
<b>Não saudáveis</b>	8	6%
<b>Total</b>	90	100%

Durante os três dias de observação, foi constatado um total de 90 lanches que compõem as lancheiras, sendo que desses lanches, muitas vezes compostos por mais de um alimento, a maioria foi avaliada como parcialmente saudável. A quantidade total de alimentos encontrados nos lanches foram de 153 divididos em 7 grupos conforme a figura 1.

**Figura 1** – Percentual dos alimentos encontrados nos lanches das crianças.



Conforme a Figura 1, o grupo dos doces era o menos consumido apresentando 5,8%, em seguida o grupo dos frios e embutidos com 7,8%, o grupo de salgadinhos e frituras apresentavam 11,7%, o grupo de bolo caseiro, biscoito sem recheio e pão apresentavam 12,4%, o grupo de refrigerantes e sucos industrializados com 16,3%, grupo das bolachas recheadas, bolo industrializado e pão de queijo com 20,9% e o grupo mais consumido foi o grupo de frutas e sucos naturais com 24,8%.

Neste estudo pôde-se notar que grande parte das crianças que participaram da pesquisa, consomem alimentos como chocolates, biscoitos, salgadinhos e refrigerantes durante a semana, diferentemente das informações obtidas do estudo realizado por Rodrigues e Fiates (2012) no qual a maioria das crianças afirmaram gostar de guloseimas, chocolates, biscoitos, salgadinhos, refrigerantes e frituras, sendo que as mesmas crianças que participou do estudo alegou consumir somente nos finais de semana.

Com base nos resultados obtidos na pesquisa, é válido notar que apesar da mídia possuir poder de influência nas escolhas dos alimentos das lancheiras das crianças, ainda assim foram encontrados resultados de uma alimentação parcialmente saudável, sendo encontrado em uma lancheira pelo menos um alimento saudável e outro industrializado e ultraprocessado.

## 5. CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados, conclui-se que a mídia possui capacidade de influenciar as crianças nas escolhas dos alimentos que compõe as lancheiras escolares, por meio de propagandas transmitidas na televisão com critérios que atraía o público infantil, utilizando o marketing, desenhos, cores e personagens infantis.

A qualidade nutricional dos alimentos encontrados nas lancheiras das crianças classificados como parcialmente saudáveis e não saudáveis podem ser melhorados com opções de alimentos mais saudáveis e com menos açúcar, como exemplo trocar o biscoito recheado por biscoito sem recheio e integral, optar pelo suco natural ao invés do suco industrializado. Optando por alimentos que benéficos à saúde e que não são expostos pela mídia.

A educação nutricional é de grande importância que se inicie na fase inicial escolar, podendo influenciar e orientar as crianças sobre uma alimentação adequada, balanceada e saudável, trazendo benefícios à saúde e evitando problemas como a obesidade, cárie dentária, desnutrição e outros malefícios.

O nutricionista possui um papel fundamental e de grande importância sobre a saúde da população. Pois além de prescrever dietas que podem ajudar a alcançar o objetivo do paciente, seja emagrecer, ganhar massa magra, ajudar a combater alguma patologia e/ou dentre outros objetivos, o nutricionista também pode orientar sobre uma alimentação adequada e saudável, garantindo uma boa qualidade de vida e evitar doenças.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D; QUAIONI, T. C. B. Qualidade e quantidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública**, v.36, n.3, p.353-355, 2002.

ARAGÃO, J. Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. **Revista Práxis**, Volta Redonda – RJ, v.3, n.6, p. 59-62, 2011.

BENTO, I.; ESTEVES, J.; FRANÇA, T. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepção de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro - RJ, vol. 91, n. 2, p. 175-182, 2015.

GODOY, T. M.; TEIXEIRA, V. M.; RUBIATTI, A. M. M. Avaliação do Estado Nutricional e do Lanche Consumido por Crianças entre 2 e 3 Anos em Escola Particular de São Carlos (SP). **Saúde em Revista Avaliação nutricional e do lanche de crianças**. Piracicaba, v. 13, n. 33, p. 55-65, 2013.

NUNES, MM.; FIGUEIROA, JN.; JGB. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). **Revista Associação Medicina Brasileira**, v.53, n.2, p.130-134, 2007.

RAMOS, C. V.; DUMITH, S. C.; CÉSAR, J. A. Prevalência e fatores associados ao déficit de altura e excesso de peso em crianças de 5 anos do semiárido. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.25, n.3, p.353-362, 2012.

RODRIGUES, VM.; FIATES, GMR. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.25, n.3, p.353-362, 2012.

SANTANA, D. A obesidade infantil nas escolas. **Web Artigos**, Sergipe, 2008.

SANTANA, M. K. L.; OLIVEIRA, C. M.; CLEMENTE, H.A. Influência da publicidade de alimentos direcionada ao público infantil na formação de hábitos alimentares. **REVISTA UNI-RN**, Natal, v.14, n. 1/2, p. 125-136, 2015.

SANTOS, S. L.; BATALHA, M. O. Propaganda de alimentos na televisão: uma ameaça à saúde do consumidor. **Revista Adm.**, São Paulo, v. 45, n. 4, p.373-382, 2010.

WIND, M.; BOBELIJN, K.; BOURDEAUDHIJ, I.; KLEPP, K.; BRUG, J.; A qualitative schoolchildren in the Low Countries exploration of determinants of fruit and vegetable intake among 10- and 11-year- old. **Ann Nutr Metab.** v.49, n.4, p.228-235, 2005.

## APÊNDICE A

### Termo de Consentimento livre e esclarecido (TCLE)



#### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

#### **“A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS DA LANCHEIRA De CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR DO DF”**

**Instituição da pesquisadora: UniCeub**

**Pesquisadora responsável Paloma Popov Custódio Garcia**

**Pesquisadora assistente Thainá Silva Leão**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

#### **Natureza e objetivos do estudo**

- O objetivo específico deste estudo é analisar a influência da mídia na escolha dos alimentos da lancheira das crianças na idade escolar em uma cidade satélite do DF.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por fazer parte de uma instituição escolar infantil.

#### **Procedimentos do estudo**

- Sua participação consiste em conceder tempo e disponibilidade para realização da pesquisa.
- Os procedimentos são aplicação de questionário e de dinâmica.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada em uma escola particular localizada em uma região do Distrito Federal.
- O estudo ocorrerá de forma observacional, onde no momento do lanche dos alunos eu irei apenas observar sem intervir.
- Ocorrerá aplicação de um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) onde os alunos marcaram a frequência que consomem tal alimento, sem ter necessidade de identificação do aluno.
- Ao final receberão um panfleto informativo, com informações sobre uma boa alimentação, no qual será apresentado pela pesquisadora em sala de aula junto aos alunos.

#### **Riscos e benefícios**

- Este estudo possui riscos mínimos, sendo no momento da dinâmica caso ocorra algum descuido.
- Medidas preventivas serão tomadas durante a realização da pesquisa, durante a observação e aplicação da atividade para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá obter novos conhecimentos, receberá um panfleto informativo sobre rótulos e alimentos saudáveis, além de contribuir para maior conhecimento sobre os benefícios de uma alimentação saudável e adequada.
- **Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**
- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

#### **Confidencialidade**

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Thainá Silva Leão e Paloma Popov Custódio Garcia com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto:cep.uniceub@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Participante

\_\_\_\_\_  
Paloma Popov Custódio Garcia, celular 61 992446099

\_\_\_\_\_  
Thainá Silva Leão, celular 61 982030511, email [thainasleao@gmail.com](mailto:thainasleao@gmail.com)

## APÊNDICE B

“Alimento Certo”

